



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO
CAMPUS SANTO AMARO



ERIKA STRAUSS

**A efetividade da prática de *Mindfulness* nos processos de
Coaching: uma revisão integrativa**

São Paulo
2020

ERIKA STRAUSS

**A efetividade da prática de *Mindfulness* nos processos de
Coaching: uma revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de curso
apresentado à Universidade Federal de
São Paulo – Unidade de Extensão
Universitária de Santo Amaro para
obtenção do título de Especialista em
Mindfulness.

Orientadora: Prof^a. Msc. Karen Cicuto

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Daniela
Rodrigues de Oliveira

São Paulo

2020

Strauss, Erika

A efetividade da prática de Mindfulness nos processos de Coaching: uma revisão integrativa / Erika Strauss. – – São Paulo, 2020.

26 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Mindfulness) - Universidade Federal de São Paulo, 2020.

Orientadora: Profª. Msc. Karen Cicuto

Coorientadora: Profª. Drª. Daniela Rodrigues de Oliveira

1. Coaching. 2. Mindfulness. 3. Revisão integrativa descritiva.
I. Título.

CDD xxx

RESUMO

Introdução: Esta revisão integrativa apresenta um panorama dos estudos sobre *Coaching*, *Mindfulness* e a prática conjunta dos dois conceitos de forma descritiva.

Objetivo: Reunir trabalhos científicos e acadêmicos sobre *Coaching* e *Mindfulness* em conjunto a fim de testar a hipótese de que a prática de *Mindfulness* pode tornar os processos de *Coaching* mais eficazes. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa descritiva realizada por meio de levantamento bibliográfico sobre o tema.

Resultados: Apresentação dos trabalhos selecionados sobre *Coaching*, *Mindfulness* e os dois conceitos em conjunto, descrição e discussão do conteúdo desses trabalhos e, por meio destas, apresentação do resultado do teste da hipótese levantada. **Conclusões:**

Após a apresentação de um panorama dos estudos sobre *Coaching*, *Mindfulness* e *Coaching* e *Mindfulness* em conjunto, concluímos que, apesar de poucos os trabalhos voltados à união dos dois conceitos (apenas 5 dos 32 trabalhos coletados), a área de *Coaching* reconhece *Mindfulness* como uma prática importante e que, ao ser incorporada aos processos de *Coaching*, pode torná-los mais eficazes.

Palavras-chave: *Coaching*; *Mindfulness*; Revisão integrativa descritiva.

ABSTRACT

Introduction: This integrative review presents an overview of the studies about Coaching, Mindfulness and the joint practice of these two concepts in a descriptive manner. **Objectives:** collect scientific and academic papers on Coaching and Mindfulness in tandem in order to test the hypothesis that the practice of Mindfulness can make the Coaching processes more effective. **Methods:** This is an integrative descriptive review conducted by means of bibliographic search pertaining the subject. **Results:** Presentation of the selected works about Coaching, Mindfulness and the two concepts in tandem, description and discussion of these works contents and, thus, the presentation of the proposed hypothesis' results. **Conclusions:** After the presentation of an overview of the studies about Coaching, Mindfulness and Coaching and Mindfulness in tandem, we conclude that, despite finding few studies directed at the two concepts' union (only 5 of the 32 collected studies), Coaching as an area recognizes Mindfulness as an important practice that, incorporated to the Coaching processes, can make them more effective.

Keywords: Coaching; Mindfulness; Integrative descriptive review.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES E TABELAS

Ilustração 1 – Fluxograma baseado no modelo PRISMA	12
Tabela 1 – Relação final dos trabalhos selecionados sobre <i>Coaching e Mindfulness</i>	13
Tabela 2 – Recorte com os artigos referentes a <i>Coaching e Mindfulness</i> em conjunto	21

SUMÁRIO

1 Introdução	8
1.1 <i>Coaching</i>	8
1.2 <i>Mindfulness</i>	9
2 Objetivos	10
3 Metodologia	10
4 Resultados	12
5 Discussão	22
6 Conclusão	25
7 Referências Bibliográficas	26

1 Introdução

O *Coaching* está em emergência crescente na contemporaneidade, praticado por profissionais em aplicação a diversas áreas da vida, como profissional, pessoal, e saúde, entre inúmeras outras (BROCK, 2016). A prática de *Mindfulness* também está em ascensão e, embora seja uma prática milenar intrínseca do budismo, está sendo descoberta e utilizada em outros contextos atualmente (SHONIN; VAN GORDON, 2014). Um desses contextos é o *Coaching*, cuja validação como método vem sendo solidificada cada vez mais nos últimos anos com pesquisas e artigos científicos e acadêmicos sobre o assunto (BROCK, 2016).

A seguir serão apresentados os conceitos separadamente, como panorama, para que, adiante, na discussão deste trabalho, seja apresentado o resultado da pesquisa sobre a influência da prática de *Mindfulness* no processo de *Coaching*.

1.1 *Coaching*

O *Coaching* busca otimizar resultados específicos e melhorar a qualidade de vida do indivíduo, podendo ser aplicado em várias segmentações da vida.

Conceito ainda em definição, o *Coaching* pode ser concebido como um processo dinâmico e contextual, de mútua aprendizagem, que promove a autoconsciência, a atenção aos comportamentos, ao crescimento pessoal e à escolha consciente para o bem mais elevado (BROCK, 2016).

O *Coaching* pode ser visto como uma atividade que busca a melhoria contínua do desempenho, a partir de uma conversa entre um líder e um indivíduo ou equipe (KINLAW, 1996); uma ferramenta que auxilia tanto no relacionamento em grupo quanto individualmente, em que o *coach* se disponibiliza a apoiar o processo de focar metas, desenvolver planos e alcançar resultados (SOUZA, s. d.); um processo dinâmico e contextual, de mútua aprendizagem, que promove a autoconsciência, a atenção aos comportamentos, ao crescimento pessoal e à escolha consciente para o bem mais elevado (BROCK, 2016), entre outras definições. Independente da definição adotada, o *Coaching* profissional inclui em sua estrutura nuclear uma relação amigável, colaborativa e igualitária entre o *coach* (aquele que aplica) e o *coachee* (aquele que

recebe o processo de *Coaching*), foco na busca de soluções, o pressuposto de que o cliente não tem níveis significativos de psicopatologia ou perturbações emocionais, ênfase na definição de metas de colaboração, reconhecimento de que o *coach* precisa de capacitação para facilitar a aprendizagem (CAVANAGH, GRANT e KEMP, 2005). Assim, seja na vida pessoal ou na profissional, o *Coaching* foca no alcance de objetivos específicos de forma a promover o desenvolvimento e evolução de pessoas e melhorar a qualidade de vida.

1.2 *Mindfulness*

Mindfulness é uma antiga prática budista que significa atenção plena, o estar presente no momento. O conceito transcendeu as fronteiras da religião e passou a ser praticado também através de uma ótica secular, abrangendo mais e mais pessoas na sua prática (SHONIN; VAN GORDON, 2014). Um dos objetivos da prática de *mindfulness* é o crescimento pessoal e, desta forma, coincide com um dos principais objetivos do *Coaching*.

A Atenção Plena (*Mindfulness*) busca focar a atenção do indivíduo para o tempo presente, promovendo responsividade, calma e vitalidade para o agora. A prática, atualmente, pode ser aplicada através dos preceitos budistas ou com uma abordagem secular (SHONIN e VANGORDON, 2014). De acordo com Bishop et al. (2004), *mindfulness* consiste em dois componentes básicos: a autorregulação da atenção, que permite maior reconhecimento de experiências mentais presentes, e uma orientação aberta, curiosa e de aceitação em relação a essas experiências.

Logo, surge a questão: os processos de *Coaching* podem se tornar mais efetivos quando integram práticas de *Mindfulness*? Quais os estudos existentes sobre a integração de ambas e para que tipo de resultado apontam? Para responder essas perguntas, fez-se necessário um levantamento amplo da bibliografia existente sobre a eficácia da prática de *mindfulness* no processo de *Coaching*. A revisão integrativa foi escolhida por ser a mais abrangente e a que parece melhor fornecer um panorama de compreensão sobre os dois conceitos e sua possível ligação benéfica.

2 Objetivos

Esta revisão integrativa tem como objetivo reunir trabalhos acadêmicos e científicos sobre *Coaching*, *Mindfulness* e sua união para formular um panorama sobre uma possível efetividade da prática de *Mindfulness* nos processos de *Coaching*.

3 Metodologia

Este estudo se deu por coleta de dados em fontes secundárias, por meio de levantamento de bibliografia sobre o tema proposto. Primeiramente, o tema foi escolhido, foi formulada a pergunta de pesquisa e, a partir dela, a hipótese levantada para verificação neste trabalho. Logo em seguida, um levantamento bibliográfico foi feito contendo artigos e trabalhos que tratam do tema a ser pesquisado aqui. Depois, foram selecionados os trabalhos mais pertinentes para formar a base teórica utilizada neste estudo. Os passos desta revisão integrativa descritiva, que tem como objetivo analisar os conhecimentos já publicados sobre o tema, estão divididos em seis fases, de acordo com as postuladas por Souza, Silva e Carvalho (2010), que consistem em: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; e apresentação da revisão integrativa.

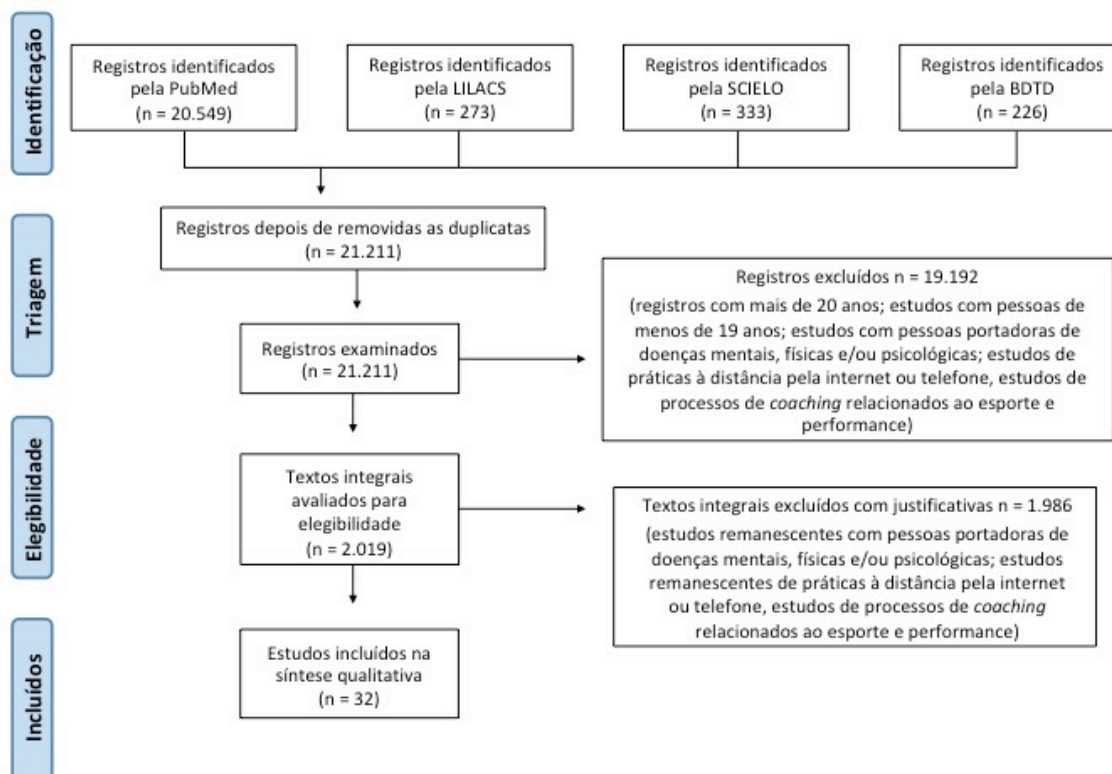
Para tanto, foi elaborado um levantamento bibliográfico de textos científicos e acadêmicos sobre *Coaching*, *Mindfulness* e artigos que trabalham com a junção dos dois conceitos. Para nortear a escolha dos artigos utilizados foi feita a seguinte pergunta: Processos de *Coaching* podem se tornar mais efetivos quando integram práticas de *Mindfulness*?

Buscou-se verificar primeiramente, se processos de *Coaching* e de *Mindfulness* têm efetividade, de per si, em temas relacionados ao bem-estar e autoconhecimento. Em seguida, formou-se um panorama sobre a integração de ambos e respectivos resultados.

Para refinar a pesquisa, alguns critérios foram adicionados à pergunta norteadora: artigos que abordassem o uso do *Coaching* e de *Mindfulness* nas áreas acadêmica e científica, e artigos que abordassem o uso dos dois conceitos integrados também nas áreas acadêmica e científica. As plataformas pesquisadas foram

PubMed, LILACS, SCIELO e BDTD. Este levantamento foi feito em dezembro de 2019. A busca foi realizada com a utilização das palavras-chave *Coaching* e *Mindfulness*, primeiro separadamente, e depois agrupadas por meio do conector AND em cada plataforma pesquisada. No total, as buscas retornaram 13.806 resultados para *Coaching*, 7.498 para *Mindfulness*, e 77 para *Coaching AND Mindfulness*. A seguir, os filtros 1999-2019, artigo, artigo de revisão e relato de caso foram aplicados nas plataformas de acordo com as opções de cada uma, assim como as palavras-chave *Coaching AND Self Management*, *Coaching AND Wellness*, *Coaching AND Bem-estar*, *Coaching AND Autoconhecimento*, *Mindfulness AND Self Management*, *Mindfulness AND Wellness*, *Mindfulness AND Bem-estar*, *Mindfulness AND Autoconhecimento*, *Coaching AND Mindfulness AND Self Management*, *Coaching AND Mindfulness AND Wellness*, *Coaching AND Mindfulness AND Bem-estar*, *Coaching AND Mindfulness AND Autoconhecimento*, resultando em 2.019 artigos dentro dos parâmetros citados. Para esta pesquisa, foram incluídos trabalhos sobre *Coaching* e *Mindfulness*, assim como os dois conceitos em associação, com foco em autoconhecimento, bem-estar e *self management* de pessoas adultas (19+) saudáveis. Foram excluídos desta pesquisa processos de *Coaching* relacionados ao esporte, bem como à performance, e também estudos que abordam pesquisas com pessoas portadoras de doenças mentais, físicas e psicológicas. Assim, depois de uma pré-seleção com base nos títulos e resumos dos artigos que resultou nos 49 textos inseridos no levantamento bibliográfico, uma leitura integral desses textos resultou nos 32 artigos escolhidos como referência acadêmica e científica para este trabalho, excluindo estudos de práticas à distância, como internet ou telefone, e remanescentes dos critérios de exclusão citados acima. Segue o processo ilustrado no fluxograma baseado no modelo PRISMA (2009):

Ilustração 1 – Fluxograma baseado no modelo PRISMA.



Fonte: elaborado pela autora.

4 Resultados

O levantamento e validação de artigos e trabalhos acadêmicos e científicos para esta revisão integrativa resultou na amostra final de 32 trabalhos sobre *Coaching*, *Mindfulness* e sua utilização conjunta. Destes, 25 foram encontrados na base de pesquisa PubMed, 4 na BDTD, e 4 na Scielo. A base LILACS não retornou resultados depois da avaliação final dos artigos. Desta seleção, 17 trabalhos são provenientes dos Estados Unidos, 5 do Brasil, 3 da Holanda, 2 de Portugal, 1 da Alemanha, 1 da China, 1 da Noruega, 1 do Reino Unido e 1 da Suécia. A amostra final não contém artigos anteriores a 2009. A predominância dos Estados Unidos é clara em relação à quantidade de artigos publicados sobre o tema, mas os outros países apresentam trabalhos sólidos pertinentes a ele.

A *Tabela 1* apresenta em detalhes os trabalhos selecionados:

Tabela 1 – Relação final dos trabalhos selecionados sobre *Coaching* e *Mindfulness*.

Base de dados	Título do artigo	Autores	Tipo de estudo	Resultados	País de origem	Periódico (vol., nº, pág., ano)	Considerações/ Temática
BDTD	Análise da contribuição do <i>Coaching</i> na vida profissional do indivíduo	Germano MS.	Entrevista	A partir da análise das entrevistas, concluiu-se que todos os <i>coachees</i> recorreram ao processo por vontade e iniciativa própria, sendo que três entrevistados escolheram o seu <i>coach</i> por meio da indicação de um amigo.	Brasil	Universidade Metodista de São Paulo, Dissertação de Mestrado em Administração: 110 p., 2017.	Aborda a contribuição do <i>coaching</i> para o desenvolvimento profissional do indivíduo, no que diz respeito ao alcance de resultados às condições que favorecem ou dificultam esse processo.
PubMed	Coaching: a new model for academic and career achievement	Deiorio NM, Carney PA, Kahl LE, Bonura EM, Juve AM.	Revisão de literatura	Conclui que, com base nos construtos apresentados, pesquisas mais aprofundadas devem ser elaboradas sobre <i>Coaching</i> .	EUA	Med Educ Online 21: 2016	Fornece uma base para a avaliação de programas de <i>coaching</i> que visam a produção de excelentes médicos da área clínica.
PubMed	Common and Dissociable Neural Activity After Mindfulness-Based Stress Reduction and Relaxation Response Programs	Sevinc G, Hölzel BK, Hashmi J, Greenberg J, McCallister A, Treadway M, Schneider ML, Dusek JA, Carmody J, Lazar SW.	Teste randomizado	Os resultados podem implicar em efeitos diferenciados dos programas estudados no tratamento de diversas condições.	EUA	Psychosomatic Medicine 80: 439-451, jun 2018	Faz uma investigação sobre correlatos neurais e psicológicos comuns e dissociáveis de dois programas de MBSR amplamente utilizados.
PubMed	Complementary Tools to Empower and Sustain Behavior Change: Motivational Interviewing and Mindfulness	Sohl SJ, Birdee G, Elam R.	Revisão analítica	Conclui que há necessidade de pesquisas aprofundadas sobre o impacto de <i>mindfulness</i> no <i>coaching</i> .	EUA	American Journal of Lifestyle Medicine 10 (6): 429-436, dec 2014.	Revisão que destaca entrevistas motivacionais e <i>mindfulness</i> para aprimorar uma comunicação centrada no paciente e o processo de mudança de hábitos.
Scielo	Desvendando o <i>Coaching</i> : uma Revisão sob a Ótica da Psicologia	Oliveira-Silva LC, Werneck-Leite CDS, Carvalho PSF, Anjos AC, Brandão HIM	Revisão de literatura	Evidencia a necessidade de novas pesquisas que investiguem a discrepância entre as informações conceituais existentes nos meios acadêmicos e profissionais que envolvem o <i>coaching</i> .	Brasil	Psicologia: Ciência e Profissão 38 (2): 363-377, jun 2018.	Revisão de literatura sobre o <i>coaching</i> a partir da ótica da Psicologia que contempla suas principais definições, tipos e abordagens, e analisa o status prático e acadêmico do tema nos âmbitos internacional e nacional.
PubMed	Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts	Feldman G, Greeson J, Senville J.	Teste randomizado	Conclui-se que os testes apontam para a descentralização como fator que distingue <i>mindfulness</i> de outras práticas de meditação.	EUA	Behav Res Ther 48 (10): 1002–1011, out 2010.	Comparação entre os efeitos imediatos da Respiração Plena em contraste com o Relaxamento Muscular Progressivo e a Meditação de Gentileza Amorosa, a fim de testar se a descentralização é um efeito exclusivo de <i>Mindfulness</i> ou pode ser alcançado

							pelos outros métodos.
PubMed	Dimensions of distress tolerance and the moderating effects on mindfulness-based stress reduction	Gawrysiak MJ, Leong SH, Grasseti SN, Wai M, Shorey RC, Baime MJ.	Pesquisa de campo	Observou-se que estresse, tolerância a adversidade e estado emocional mostraram mudanças favoráveis de antes para depois do MBSR.	EUA	Anxiety Stress Coping 29 (5): 552–560, set 2016.	Análise que objetiva discernir se indivíduos com baixa tolerância a adversidades antes do processo de MBSR podem mostrar maiores reduções de stress depois do MBSR.
BDTD	Efeitos psicofisiológicos de uma breve intervenção baseada em <i>mindfulness</i> em adultos jovens saudáveis	Araújo GLL.	Pesquisa com grupo controlado	Numa perspectiva de longo prazo, através de um exercício relativamente simples e de baixo custo, existe a perspectiva de ser alcançada também a promoção de melhor qualidade de vida.	Brasil	Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Tese de Doutorado em Neurociências: 106 p., 2018.	Análise das variáveis relacionadas aos perfis de atenção sustentada, interocepção, ansiedade, afeto e marcadores da resposta ao estresse agudo em adultos jovens submetidos a um treinamento baseado em <i>mindfulness</i> .
PubMed	Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout	Grensman A, Acharya BD, Wändell P, Nilsson GH, Falkenberg T, Sundin Ö, Werner S.	Teste randomizado	Os resultados indicam que a ioga tradicional, MBCT e terapia comportamental cognitiva podem ser usadas tanto como tratamento quanto como prevenção da exaustão.	Suécia	BMC Complementary and Alternative Medicine: 2018.	Teste randomizado controlado que objetiva explorar se a qualidade de vida relacionada à saúde aumenta depois de sessões de yoga tradicional, MBCT, e terapia comportamental cognitiva em pacientes de licença devido à exaustão.
PubMed	Effectiveness of a worksite mindfulness-based multi-component intervention on lifestyle behaviors	van Berkel J, Boot CR, Proper KI, Bongers PM, van der Beek AJ.	Teste randomizado	O estudo não mostrou resultados quanto a eficácia de uma intervenção multicomponente de base em <i>mindfulness</i> no ambiente de trabalho em intensa atividade física em períodos de ócio, hábitos sedentários no trabalho, ingestão de frutas e determinantes desses comportamentos.	Holanda	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 11 (9): 2014.	Estudo que objetiva avaliar a eficácia de uma intervenção multi-componente de base em <i>mindfulness</i> no ambiente de trabalho em intensa atividade física em períodos de ócio, hábitos sedentários no trabalho, ingestão de frutas e determinantes desses comportamentos.
Scielo	Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de <i>mindfulness-based cognitive therapy</i>	Serrão C, Alves S.	Questionário	Os resultados positivos do programa de MBCT sugerem o seu potencial para desenvolver nos profissionais competências essenciais à intervenção terapêutica, designadamente uma maior compreensão e aceitação da pessoa e do seu sofrimento.	Portugal	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental Especial 6: 85-91, out 2018.	Avaliação do efeito do MBCT, desenvolvido junto de profissionais de saúde e da área social, nos níveis de <i>Mindfulness</i> , autocompaixão, estresse, ansiedade e depressão e explorar a relação entre a autocompaixão e as restantes variáveis em estudo.

PubMed	Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science	Vieten C, Wahbeh H, Cahn BR, MacLean K, Estrada M, Mills P, Murphy M, Shapiro S, Radin D, Josipovic Z, Presti DE, Sapiro M, Chozen Bays J, Russell P, Vago D, Travis F, Walsh R, Delorme A.	Pesquisa online	Resultados mostram que a maioria dos respondentes afirmou ter tido muitas experiências anômalas e extraordinárias. É recomendado que mais pesquisas sejam feitas sobre o assunto.	EUA	PLOS ONE Future directions in meditation research: 30 p., nov 2018.	Síntese de um processo com profissionais da meditação, fornece sugestões para direções futuras na área, incluindo material online para pesquisa.
PubMed	Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being	Hanley AW, Mehling WE, Garland EL.	Análise de dados secundários	Os resultados correlacionais deste estudo indicaram que as escalas de IA e as facetas de DM formam dois agrupamentos associativos. A regressão linear hierárquica demonstrou que as medidas de auto relatos de IA e DM compartilhavam considerável variação, mas também explicavam partes únicas da variação no bem-estar psicológico.	EUA	J Psychosom Res. 99: 13–20, ago 2017.	Análise de fontes secundárias que explora a relação entre pontuações em medidas de IA e DM, examinando redes multivariadas de associação entre esses construtos e abordando sua relação com pontuações numa medida de bem-estar psicológico.
PubMed	Life Balance – a mindfulness-based mental health promotion program: conceptualization, implementation, compliance and user satisfaction in a field setting	Lyssenko L, Müller G, Kleindienst N, Schmahl C, Berger M, Eifert G, Kölle A, Nesch S, Ommer-Hohl J, Wenner M, Bohus M.	Teste de grupo controlado	No geral, as avaliações do curso foram positivas e 83% dos participantes compareceram a pelo menos 6 das 7 sessões. Algumas correlações sociodemográficas foram observadas: os homens realizavam os exercícios designados com menos frequência do que as mulheres, e os participantes mais jovens praticavam mindfulness com menos frequência do que os mais velhos. Entretanto, satisfação e cumprimento do programa foram semelhantes em todas as categorias sociodemográficas.	Alemanha	BMC Public Health: 10 p., 2015.	Apresenta os resultados preliminares de um estudo de campo em andamento que examina o resultado do programa <i>Life Balance</i> em relação ao desgaste emocional, satisfação de vida, resiliência, e custos de saúde pública.
PubMed	Long-term mindfulness training is associated with reliable differences in resting respiration rate	Wielgosz J, Schuyler BS, Lutz A, Davidson RJ.	Teste de grupo controlado	Entre as variáveis demográficas e de características fisiológicas que testamos, a taxa de respiração foi associada exclusivamente à experiência prática, e essa associação não pôde ser explicada por	EUA	Scientific Reports: 1-10, jun 2016.	Estudo de grupo controlado que busca determinar se treinamento em <i>mindfulness</i> a longo prazo está associado com mudanças de respiração generalizadas e estáveis.

				nenhuma outra terceira variável.			
PubMed	The many facets of mindfulness and the prediction of change following mindfulness-based stress reduction (MBSR)	Gawrysiak MJ, Grasseti SN, Greeson JM, Shorey RC, Pohlig R, Baime MJ.	Teste de grupo controlado	Uma menor aceitação e descentralização previam maiores reduções no estresse percebido. Maior conscientização, aceitação e descentralização previam maiores aumentos na AF. Maior conscientização previa maiores reduções em NA. Uma descentralização mais baixa previa maiores reduções em NA.	EUA	J Clin Psychol 74 (4): 523–535, abr 2018.	Estudo que objetiva testar a hipótese de que <i>mindfulness</i> de parâmetros mais baixos propiciam "mais espaço para crescimento" e, assim, prevê maior progresso durante sessões de MBSR.
PubMed	Mindful "Vitality in Practice": an intervention to improve the work engagement and energy balance among workers; the development and design of the randomised controlled trial	Berkel JV, Proper KI, Boot CRL, Bongers PM, Beek AJVD	Protocolo de estudo	Os resultados das necessidades de avaliação durante o desenvolvimento sistemático da intervenção foram consistentes com os achados da linha de base de medição.	Holanda	BMC Public Health: 2011.	Estudo de grupo controlado que procura evidenciar que dar foco no engajamento com o trabalho e no equilíbrio de energia pode prevenir deficiências na saúde mental e sobrepeso.
PubMed	Mindfulness: an effective coaching tool for improving physical and mental health	Robins JL, Kiken L, Holt M, McCain NL	Panorama	A atenção consciente ao momento presente de maneira receptiva é conhecida como atenção plena. Um crescente corpo de pesquisa indica que a atenção plena pode ser ensinada e cultivada para melhorar a saúde física e mental.	EUA	J Am Assoc Nurse Pract 26 (9): 511–518, set 2014.	Visão geral sobre os mecanismos de ação, base de evidência, e prática de <i>mindfulness</i> , com ênfase em como facilmente incorporar essa habilidade na prática.
PubMed	Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students	Barbosa P, Raymond G, Zlotnick C, Wilk J, Toomey R III, Mitchell J III.	Teste de grupo controlado	Foi observada uma diminuição significativa da ansiedade nas semanas 8 e 11 em comparação com a linha de base ($P < 0,001$ e $P < 0,01$, respectivamente) usando o Inventário de Ansiedade de Burns. Aumento significativo da empatia na semana 8 ($P < 0,0096$) foi observado usando a Escala de Jefferson de Empatia de Médicos.	EUA	Education for Health 26 (1): 9–14, abr 2013.	Estudo que examina o impacto do treinamento de MBSR em alunos de cinco cursos de graduação em serviços de saúde num experimento quase-experimental.

Scielo	Mindfulness and wellness: Central components of a science of learning	Tobin K, Powietrzynska M, Alexakos K.	Estudo de experiência	Foram abordadas as possibilidades de usar toques, retenções e fluxos, que fazem parte do Jin Shin Jyutsu, em todos os contextos em que o ensino e a aprendizagem ocorrem e, de maneira mais geral, para abordar projetos de saúde, à medida que surgem, como complementos ou substitutos da medicina ocidental.	EUA	Innovación Educativa 15 (67): . 61-87, abr 2015.	Estudo a longo prazo com professores de ciências universitários que oferece uma perspectiva de experiência pessoal e profissional sobre <i>mindfulness</i> e bem-estar.
PubMed	Mindfulness meditation improves metabolic profiles in healthy and depressive participants	Xue T, Li H, Wang MT, Shi Y, Shi K, Cheng Y, Cui DH.	Teste randomizado	No início, não houve diferença significativa nas variáveis metabólicas entre os grupos saudáveis e os grupos de caso, exceto a ApoA, que foi maior no grupo saudável. Após a meditação, foi alcançada uma diminuição significativa no ácido úrico, colesterol total, HDL-c, triglicerídeos, ApoA, ApoB, ApoE e glicemia no grupo saudável.	China	CNS Neurosci Ther 24: 572–574, jan 2018.	Estudo preliminar que compara o efeito de uma meditação de <i>mindfulness</i> durante oito semanas nos parâmetros de lipídeos séricos, glicose, e renais entre participantes saudáveis e com sintomas de depressão.
PubMed	Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students	de Vibe M, Solhaug I, Tyssen R, Friberg O, Rosenvinge JH, Sørli T, Bjørndal A.	Teste randomizado	Efeitos significativos foram encontrados apenas para estudantes do sexo feminino que relataram adicionalmente menos estresse no estudo e um aumento na faceta da atenção plena 'não julgar'. Os efeitos específicos da participação no gênero no programa MBSR não foram relatados anteriormente, e as diferenças de gênero no presente estudo são discutidas.	Noruega	BMC Medical Education 13 (107): 11 p., 2013.	Estudo que examina o efeito de um programa de sete semanas de MBSR sobre aflição mental, estresse nos estudos, exaustão, bem-estar subjetivo, e <i>mindfulness</i> de estudantes de medicina e psicologia.
PubMed	Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial	Lindsay EK, Young S, Brown KW, Smyth JM, Creswell JD.	Teste randomizado de grupo controlado	No geral, este estudo pré-registrado fornece evidências promissoras de que o treinamento de atenção individual entregue individualmente pode diminuir a solidão e aumentar o contato social na vida diária.	EUA	PNAS 116 (9): 3488–3493, fev 2019.	Estudo que objetiva testar a hipótese de que o aprendizado de habilidades de aceitação em intervenções de <i>mindfulness</i> é um mecanismo central no combate à solidão e isolamento social.
BDTD	Por que meditar?: a relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade	Menezes CB.	Questionário	A alta porcentagem de pessoas que mencionaram efeitos cognitivos e emocionais apoia a ideia de que a meditação estimula esses dois processos de forma interdependente.	Brasil	Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Dissertação de Mestrado em Psicologia: 84 p., 2009.	Estudo que investiga a relação entre o tempo de prática de meditação e o bem-estar psicológico, controlando para traços de personalidade, assim como a experiência subjetiva dos

							meditadores acerca dos efeitos de sua prática no cotidiano.
PubMed	Predictors of Improvements in Mental Health From Mindfulness Meditation in Stressed Older Adults	Oken BS, Goodrich E, Klee D, Memmott T, Proulx J.	Análise de dados secundários	As análises das medidas de linha de base demonstraram diferenças significativas entre os dois grupos em várias medidas: (1) a subescala negativa do Programa de Afetos Positivos e Negativos (PANAS-neg), (2) o MHC do SF-36 e (3) o SF-36 Energia / Fadiga, com pontuações clinicamente piores associadas a maior probabilidade de responder.	EUA	Altern Ther Health Med 24 (1): 48–55, jan 2018.	Busca determinar se as medidas de base para participantes que se beneficiaram significativamente do treinamento em Meditação de Mindfulness são diferentes dos parâmetros dos participantes que não se beneficiaram, e se a utilização de uma abordagem de decisão livre e de aprendizado mecânico pode ser útil para prever quais indivíduos teriam mais chances de melhorar.
PubMed	Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States	Burke A, Lam CN, Stussman B, Yang H.	Análise de dados secundários	Uma comparação entre as três práticas de meditação encontrou muitas semelhanças nas características do usuário, sugerindo que o interesse pela meditação pode estar mais relacionado ao tipo de pessoa que medita do que ao tipo de prática selecionada.	EUA	BMC Complementary and Alternative Medicine 17 (316): 18 p., 2017.	Pesquisa que compara os efeitos de três formas de meditação a longo prazo: mantra, mindfulness e espiritual.
Scielo	Psiquiatria positiva, psicologia positiva e mindfulness: uma visão comum	Marques I, Balreira ML, Temócio JT.	Revisão de literatura	A Psiquiatria Positiva e Psicologia Positiva surgem neste artigo como inegáveis abordagens de estudo e de prática clínica, assumindo um papel inovador e alternativo face às abordagens tradicionais. Cada vez mais estudos nestas áreas trazem contributos relacionados com a sua temática central: o bem-estar dos indivíduos. Muda-se a tónica do tratamento dos sintomas para a promoção das características positivas e melhoria da qualidade de vida.	Portugal	Psicologia, Saúde e Doenças 19 (2): 354-368, 2018.	Artigo que visa rever a etiologia e os conceitos inerentes à Psiquiatria Positiva e à Psicologia Positiva, assim como as suas estreitas relações com o conceito de bem-estar.
PubMed	The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence	Ford BQ, Lam P, John OP, Mauss IB.	Testes em grupos controlados	A aceitação foi relacionada positivamente, mas apenas fracamente, à reavaliação. A aceitação foi negativamente correlacionada com o componente da ruminação. Nas três amostras, a aceitação foi modesta ou não significativamente	EUA	J Pers Soc Psychol 115 (6): 1075–1092, dez 2018.	Estudo que testa a hipótese de que a Aceitação ajuda indivíduos a não reagir a, e deste modo exacerbar, suas experiências mentais negativas.

				relacionada às quatro outras facetas da atenção plena.			
PubMed	A Qualitative Study of How Health Coaches Support Patients in Making Health-Related Decisions and Behavioral Changes	Thom DH, Wolf J, Gardner H, DeVore D, Lin M, Ma A, Ibarra-Castro A, Saba G.	Estudo qualitativo em grupos de foco	Foram identificados 7 temas principais relacionados entre si no modelo conceitual final. As semelhanças entre os técnicos de saúde e os pacientes e o tempo que os técnicos de saúde passaram com os pacientes ajudaram a estabelecer a relação entre técnico de saúde e paciente. A relação treinador-paciente permitiu e foi reforçada por quatro temas das principais atividades de treinamento: educação, apoio pessoal, apoio prático e atuar como uma ponte entre pacientes e médicos.	EUA	Annals of Family Medicine 14 (6): 509-516, dez 2016.	Estudo de grupo que examina como <i>coaches</i> de saúde apoiam pacientes para tomar decisões e implementar mudanças que melhorem sua saúde.
BDTD	Relações entre <i>Coaching</i> e bem-estar no trabalho	Dias, PPM.	Revisão bibliográfica, revisão sistemática e análise de intervenção	Observou-se nos resultados que as vivências de bem-estar no trabalho não aumentou após a intervenção em <i>coaching</i> , no formato de treinamento, para o grupo de trabalhadores investigados.	Brasil	Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Dissertação de Mestrado em Psicologia: 107 p., 2017.	Estudo que objetiva analisar o impacto do programa de treinamento em <i>coaching</i> como ferramenta que possibilita aumentar as vivências positivas de bem estar laboral.
PubMed	A Temporal Map of Coaching	Theeboom T, Van Vianen AEM, Beersma B.	Análise conceitual	O principal objetivo dessa análise conceitual foi delinear um mapa temporal teoricamente rico e empiricamente orientado para intervenções de <i>coaching</i> . Esse mapa é útil tanto para treinadores quanto para acadêmicos.	Holanda	Frontiers in Psychology 8 (1352): 1-12, ago 2017.	Análise conceitual que examina o <i>Coaching</i> por uma lente temporal, proporcionando um quadro teórico integrado.
PubMed	What do we know about coaching in medical education? A literature review	Lovell B.	Revisão de literatura	As metodologias de treinamento existentes podem ser resumidas em três categorias: treinamento para o bem-estar médico / aluno e resiliência; treinamento para habilidades não técnicas aprimoradas e treinamento para habilidades técnicas. A identificação de trabalhos adequados para inclusão é complicada pela incerteza teórica em relação ao <i>coaching</i> : muitos trabalhos usam o termo como sinônimo de ensino ou orientação. A evidência mais forte	Reino Unido	Medical Education 52: 376–390, 2018.	Revisão que reúne evidência atual sobre estratégias de <i>Coaching</i> para médicos e estudantes de medicina.

				para o treinamento está no ensino de habilidades técnicas.			
--	--	--	--	--	--	--	--

Fonte: elaborada pela autora.

Como observado na *Tabela 1*, há uma abundância de artigos sobre *Coaching* e *Mindfulness* separadamente, mas ainda poucos sobre a união dos dois conceitos.

Em relação ao *Coaching*, os trabalhos selecionados estão de acordo sobre sua eficácia, à exceção de dois. Quanto ao seu uso como ferramenta de trabalho para profissionais da saúde no contato com pacientes, os resultados apontam para o potencial do *Coaching* como facilitador no processo de interação entre médico e paciente, de acordo com Deiorio et al. (2016); do mesmo modo, os estudos sobre a experiência de *coachees* em relação à interação com seus *coaches* e ao processo de *Coaching* em si mostram benefícios em relação ao bem-estar pessoal e mudanças de hábito, de acordo com Thom et al. (2016). Quanto à vida profissional, o estudo de Germano (2017) mostra melhoria no desenvolvimento profissional, mas há discordância quanto à melhoria do bem-estar no trabalho, que não foi comprovada no estudo de Dias (2017). Além disso, é apontado por Oliveira-Silva et al. (2018) que é imprescindível haver mais estudos sobre o *Coaching*, assim como um consenso maior sobre o que engloba esse conceito, para que o processo possa crescer com credibilidade.

Quanto a *Mindfulness*, os estudos selecionados parecem de acordo quanto à eficácia e benefícios de sua prática meditativa. Quanto à regulação de emoções, Araújo (2018) aponta que *mindfulness* mostra resultados significativos, assim como Hanley et al. (2017) e Tobin et al. (2015) apontam para eficácia no aumento do bem-estar psicológico dos praticantes. O estudo de Xue et al. (2018) demonstra que a prática de *mindfulness* melhorou perfis metabólicos de pessoas saudáveis, assim como diminuiu sintomas de depressão e melhorou a qualidade de sono de pessoas depressivas. Do mesmo modo, a prática diminuiu estresse mental de estudantes de medicina e psicologia, como demonstrado por deVibe et al. (2013), e tem potencial para melhorar interações sociais de modo geral, através da aceitação do momento presente, assim como alterar a visão do eu, do mundo e do futuro de forma positiva, reduzindo a experiência de emoções negativas frente à adversidade, de acordo com os estudos de Ford et al. (2018), Marques et al. (2018) e Lindsay et al. (2019). Os trabalhos de Sevinc et al. (2018), Gawrysiak et al. (2018) e Barbosa et al. (2013), sobre

Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR), também demonstram redução de estresse e ansiedade, assim como aumento de empatia e autocompaixão. Da mesma forma, os estudos sobre Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT) de Grensman et al. (2018) e Serrão et al. (2018) mostram efeitos positivos como autocompaixão e melhoria em bem-estar, função cognitiva e qualidade de sono.

Tabela 2 – Recorte com os artigos referentes a *Coaching* e *Mindfulness* em conjunto.

Base de dados	Título do artigo	Autores	Tipo de artigo	Resultados	País de origem	Periódico (vol., nº, pág., ano)	Considerações/Temática
PubMed	Complementary Tools to Empower and Sustain Behavior Change: Motivational Interviewing and Mindfulness	Sohl SJ, Birdee G, Elam R.	Revisão analítica	Conclui que há necessidade de pesquisas aprofundadas sobre o impacto de <i>mindfulness</i> no <i>coaching</i> .	EUA	American Journal of Lifestyle Medicine 10 (6): 429-436, dec 2014.	Revisão que destaca entrevistas motivacionais e <i>mindfulness</i> para aprimorar uma comunicação centrada no paciente e o processo de mudança de hábitos.
PubMed	Effectiveness of a worksite mindfulness-based multi-component intervention on lifestyle behaviors	van Berkel J, Boot CR, Proper KI, Bongers PM, van der Beek AJ.	Teste randomizado	O estudo não mostrou resultados quanto a eficácia de uma intervenção multi-componente de base em <i>mindfulness</i> no ambiente de trabalho em intensa atividade física em períodos de ócio, hábitos sedentários no trabalho, ingestão de frutas e determinantes desses comportamentos.	Holanda	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 11 (9): 2014.	Estudo que objetiva avaliar a eficácia de uma intervenção multicomponente de base em <i>mindfulness</i> no ambiente de trabalho em intensa atividade física em períodos de ócio, hábitos sedentários no trabalho, ingestão de frutas e determinantes desses comportamentos.
PubMed	Mindful "Vitality in Practice": an intervention to improve the work engagement and energy balance among workers; the development and design of the randomised controlled trial	Berkel JV, Proper KI, Boot CRL, Bongers PM, Beek AJVD	Protocolo de estudo	Os resultados das necessidades de avaliação durante o desenvolvimento sistemático da intervenção foram consistentes com os achados da linha de base de medição.	Holanda	BMC Public Health: 2011.	Estudo de grupo controlado que procura evidenciar que dar foco no engajamento com o trabalho e no equilíbrio de energia pode prevenir deficiências na saúde mental e sobrepeso.

PubMed	Mindfulness: an effective coaching tool for improving physical and mental health	Robins JL, Kiken L, Holt M, McCain NL.	Panorama	A atenção consciente ao momento presente de maneira receptiva é conhecida como atenção plena. Um crescente corpo de pesquisa indica que a atenção plena pode ser ensinada e cultivada para melhorar a saúde física e mental.	EUA	J Am Assoc Nurse Pract 26 (9): 511–518, set 2014.	Visão geral sobre os mecanismos de ação, base de evidência, e prática de <i>mindfulness</i> , com ênfase em como facilmente incorporar essa habilidade na prática.
PubMed	A Temporal Map of Coaching	Theeboom T, Van Vianen AEM, Beersma B.	Análise conceitual	O principal objetivo dessa análise conceitual foi delinear um mapa temporal teoricamente rico e empiricamente orientado para intervenções de <i>coaching</i> . Esse mapa é útil tanto para treinadores quanto para acadêmicos.	Holanda	Frontiers in Psychology 8 (1352): 1-12, ago 2017.	Análise conceitual que examina o <i>Coaching</i> por uma lente temporal, proporcionando um quadro teórico integrado.

Fonte: elaborada pela autora.

Apesar da escassez de literatura sobre *Coaching* e *Mindfulness* em conjunto (apenas 5 dos 32 trabalhos coletados mencionam os dois conceitos em aplicação conjunta), foi observado que os processos de *Coaching* podem se beneficiar profundamente pela prática de *Mindfulness*, aumentando sua eficácia.

5 Discussão

Como já visto na Introdução deste trabalho, o *Coaching* enfoca o alcance de objetivos específicos a fim de promover o desenvolvimento e evolução das pessoas e melhorar sua qualidade de vida. *Mindfulness* é uma prática que vem do budismo e busca o foco na atenção do indivíduo para o agora, contribuindo para o desenvolvimento de responsividade, calma e vitalidade para o tempo presente. Enquanto o *Coaching* trabalha com metas específicas delineadas pelo *coachee* com o auxílio do *coach*, *Mindfulness* é livre de objetivos delimitados, sendo uma prática do dia a dia que visa o bem-estar geral pelo foco no presente.

Assim, mesmo andando por caminhos diferentes, *Coaching* e *Mindfulness* têm propósitos semelhantes: a melhoria do bem-estar do ser humano. Dessa forma, nossa proposta é verificar se a prática de *Mindfulness*, associada aos processos de *Coaching*, pode torná-los mais eficazes, aplicando a atenção plena às sessões e processos de *Coaching*.

Na Introdução, foi traçado um panorama de *Coaching* e *Mindfulness* separadamente, para melhor compreensão da proposta de cada um, para que, neste momento, possa ser feita a análise da junção desses conceitos com mais clareza.

Foram selecionados para este estudo 32 trabalhos, entre acadêmicos e científicos, dos quais apenas 5 tratam da junção de *Coaching* e *Mindfulness*. Porém, apesar dos poucos os estudos encontrados sobre as práticas de *Mindfulness* aplicadas ao processo de *Coaching*, eles apontam majoritariamente para um resultado positivo da união entre as duas práticas.

O estudo de Sohl et al. analisa ferramentas complementares para aprimorar e sustentar mudanças de comportamento dentro de uma abordagem centrada no paciente em processos de *health coaching*. Nele, os autores afirmam que “é provável que *Mindfulness* fortaleça tanto o apoio do provedor de saúde à autonomia do paciente quanto a habilidade do paciente de se envolver autonomamente no processo de auto-regulação” (SOHL et al, 2014, p. 434, tradução nossa).

Dessa forma, os autores acreditam que o *Coaching*, como campo de atuação, reconhece que *Mindfulness* é essencial num relacionamento de *Coaching*, embora nem todos os programas de *Coaching* se utilizem de *Mindfulness* como ferramenta. Sobre isso, os autores afirmam:

Coaching, como um campo de atuação, reconhece que *Mindfulness* é essencial para um relacionamento de *Coaching*; entretanto, nem todos os programas de treinamento incluem especificamente práticas de *Mindfulness* como ferramentas para aprimorar sua capacidade. Uma intervenção já existente de *Health Coaching* que adotou *Mindfulness* (por exemplo, autoconhecimento) como um componente central identificou melhorias em auto eficiência, responsabilização, e resultados clínicos [...]. Ainda assim, o impacto específico de *Mindfulness* na eficácia de *Health Coaching* não foi investigado. (SOHL et al, 2014, p. 434, tradução nossa)

Apesar dos resultados promissores do estudo, Sohl et al. apontam que o impacto específico de *mindfulness* na eficácia do *health coaching* ainda não foi

investigado, e, assim como neste artigo, sugerem novos estudos sobre o tema para avaliar sua eficácia.

Theeboom et al. (2017, p. 4, tradução feita pela autora) corroboram a afirmação, dizendo que “*Mindfulness* pode ser combinado com intervenções de Coaching com sucesso e tem potencial para amplificar a efetividade dessas intervenções”. Nessa análise conceitual que examina o Coaching por uma lente temporal, os autores dedicam um tópico inteiramente a *Mindfulness* e elencam três maneiras das quais o *coachee* pode se beneficiar ao desenvolver *mindfulness*: a prática de *mindfulness* permite aos indivíduos observar abertamente e refletir sobre seus próprios pensamentos, emoções e comportamento; o foco interno aumentado por *mindfulness* pode ajudá-lo a explorar seus próprios valores e motivações; e *mindfulness* pode permitir a formação de uma distinção entre questões que podem ser potencialmente resolvidas e questões que não podem, ajudando a focar nas que podem ser solucionadas (THEEBOOM et al., 2017).

Além disso, o estudo de Robins et al. (2014, p. 7, tradução nossa), que oferece uma visão geral dos mecanismos de ação, base de evidência, e prática de *mindfulness*, assim como sua aplicabilidade como ferramenta dos processos de *Coaching*, afirma que, apesar de estudos aprofundados sobre o tema ainda sejam poucos, evidências menos formais de vivência e de prática apontam que “coaches podem incorporar satisfatoriamente técnicas baseadas em *Mindfulness* em suas práticas, dados os seus benefícios potenciais e a relativa facilidade com que podem ser aplicadas”.

O estudo de protocolo *Mindful "Vitality in Practice"*, de van Berkel et al. (2011), que analisou um grupo controlado a fim de testar a eficácia de *mindfulness* para melhorar o engajamento laboral e equilíbrio de energia entre trabalhadores, mostrou que a intervenção foi eficaz dentro daquele grupo. Porém, outro estudo de van Berkel et al., *Effectiveness of a worksite mindfulness-based multi-component intervention on lifestyle behaviors* (2014), não encontrou evidência de melhoria na atividade física, ingestão de frutas e mudança de comportamentos com a aplicação de *Mindfulness* numa intervenção de *health coaching* com outro grupo de outro local de trabalho. No entanto, foi observado que esse resultado não concluiu que *mindfulness* não foi efetivo nesse grupo, mas sim que uma metodologia que aumentasse a intensidade e duração

da intervenção poderia ter tornado os resultados positivos para a aplicação de *mindfulness*.

Dessa forma, a maioria dos poucos estudos encontrados para esta verificação parecem convergir para possíveis resultados positivos sobre a integração de práticas de *Mindfulness* aos processos de *Coaching*, apontando seus benefícios, sua importância, e a facilidade com que podem ser aplicadas nas intervenções de *Coaching*.

Foi observado, assim, que o campo em estudo aqui tem potencial para inúmeros outros trabalhos e testes, havendo a necessidade de mais artigos científicos e acadêmicos sobre o tema, a fim de formar um corpus mais consistente de pesquisas sobre ele.

6 Conclusão

Depois de realizar a revisão integrativa descritiva sobre o tema, pode-se concluir que os estudos sobre *Mindfulness* relacionados ao *Coaching* são poucos. Dentre esses poucos, há indicações na área de *Coaching* de que a prática de *Mindfulness* tem papel importante no aumento da efetividade do processo entre *coach* e *coachee*, porém, não houve comprovação do benefício dessa efetividade através de estudo com teste randomizado. Desse modo, há a necessidade de mais estudos que avaliem essa intersecção para solidificar a importância da união dessas técnicas. Foi oferecido aqui um panorama de estudos sobre *Mindfulness*, *Coaching*, e *Mindfulness* aplicada a *Coaching* a fim de reunir material sobre essas práticas com o objetivo de elucidar sobre o tema e sua importância. Ao mesmo tempo, chega-se à conclusão de que a hipótese testada se confirma na maioria dos estudos selecionados, e pode-se dizer que, apesar de modestos, os resultados apontam para que a prática de *Mindfulness* torna os processos de *Coaching* mais eficientes, porém ainda não houve estudos randomizados para comprovar a efetividade dessa união. Assim, futuros estudos sobre o tema devem ser fortemente encorajados, dado que o corpus ainda é muito pequeno e mais pesquisas poderão aprofundar os resultados aqui observados sobre a eficácia da prática de *Mindfulness* nos processos de *Coaching*.

7 Referências Bibliográficas

BISHOP, S. R. *et al.* *Mindfulness*: a proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract*, 11, 2004, p. 230-241.

BROCK, V. G. *Guia da história do coaching*. Goiânia: IBC, 2016.

CAVANAGH, M. J.; GRANT, A. M.; KEMP, T. *Evidence-based coaching*: theory, research and practice from the behavioral sciences. Queensland: Australian Academic Press, 2005.

KINLAW, D. C. *Trainer's sourcebook: coaching*. California: McGraw-Hill, 1996.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; The PRISMA Group. *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*: The PRISMA Statement, *PLoS Med* 6(7): e1000097, 2009.

SHONIN, E.; VAN GORDON, W. *Practical Recommendations for Teaching Mindfulness Effectively*. New York: Springer, 2014.

SOUZA, M.T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. *Revisão integrativa*: o que é e como fazer, *Einstein* 8(1pt1), 2010, p. 102-106.

SOUZA P de. *O que é coaching?* Ápice Blog, São Paulo. Disponível em: <https://www.apicedesenvolve.com.br/blog/o-que-e-coaching/>. Acesso em: 14 mar. 2020.